

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するため、「栄養のバランスが良い食事」、「適切な運動」、「十分な睡眠」を心がけ、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

冬休みを元気に過ごすための10か条

- ### 1 こまめな手洗い

かぜ予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。


- ### 2 早寝・早起き・朝ごはん

冬休み中も、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。


- ### 3 1日3回の食事を欠かさない

朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。


- ### 4 いろいろな食材をバランスよく食べる

副菜 主菜 主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。


- ### 5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる

よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。


- ### 6 冬が旬の野菜を取り入れる

冬が旬の野菜には、体を温めたり、かぜを予防したりする働きがあります。


- ### 7 ふるさとに伝わる食文化を知る

年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。


- ### 8 おやつをダラダラと食べない

おやつは食べる時間を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。


- ### 9 元気に体を動かす

寒いからと部屋の中ばかりにしないで、適度に体を動かして体力をつけましょう。


- ### 10 家族や仲間と共に食卓を囲む


会話をしながら共に食事をする機会を増やしましょう。



毎月19日は 食育の日 茨城をたべよう!

茨城県は野菜、肉、魚と、おいしい食の宝庫です。これは、全国に誇るべき魅力の一つです。地元でとれた食材を味わってみましょう。今月は水菜について紹介します。


京野菜として知られるみず菜ですが、実は茨城県が生産量日本一を誇っています。温暖な気候と、豊かな水に恵まれている鹿行地区を中心に多く栽培されています。小株の状態で早めに収穫しているため、食感がとてもやわらかく、白いうすらりとした茎をもっているのが特徴です。クセがほとんどなく、サラダにもぴったりです。給食では、すまし汁で県産の水菜を味わいましょう。



リレー通信 秋山小学校からです

「おいしい給食」 秋山小 1年 吉田 唯菜
わたしは、学校の給食が大好きです。理由は、とってもおいしいからです。特にスタミナ焼きが大好きです。スタミナ焼きが出る日は、とってもうれしくなります。野菜も食べます。お椀、ごはん、おかず、と順番に食べるようにすると完食できるので、いつもそうしています。これからも、毎日完食できるようにがんばりたいです。

「給食 大好き！」 秋山小 4年 小野瀬 陸
ぼくは、学校の給食が大好きです。給食は、バランスがしっかりとれているので、残さずに食べるようにしています。6時間目まで授業があると、ときどきお腹がすいてしまうこともあります。だから、お替わりをして、たくさん食べるようにしています。僕はあまり好ききらいがありません。これからも、たくさん食べて、健康な体を作りたいと思います。



お知らせ <<12月分給食使用予定食材産地>>

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
キャベツ きゅうり チンゲン菜 にら にんじん 水菜 小松菜 ほうれん草	茨城	大根 長ねぎ 白菜	高萩	じゃがいも 玉ねぎ	北海道	鶏肉	宮城	ホキ	ニュージーランド
				えのき	長野	豚肉	茨城	わかさぎ	カナダ
		もやし	茨城・栃木	鶏卵	茨城	さんま	宮城県	さわら	韓国

<<11月分食材放射性物質検査結果>>

給食センターでは、給食食材の放射性物質検査および調理済み給食一食分の放射性物質検査を実施しています。検査の結果、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに検出されませんでした。詳しくは、市のホームページをご覧ください。